Nr. 4. Cena 50 gr.

MŁODA MATKA



DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

Pismo popierane przez Polskie Towarzystwo Pedjatryczne.

ROK I. NR. 4.

MŁODA MATKA

Dwutygodnik

poświęcony zdrowiu i wychowaniu dziecka do lat 7-miu

popierany przez Polskie Towarzystwo Pedjatryczne.

DRUGI ZESZYT MAJOWY.

Redakcja i administracja, Al. Ujazdowskie 32 m. 1, tel. 130-46.
Konto P. K. O. 14555.

HELENA BOGUSZEWSKA.

OPIEKA SPOŁECZNA NAD DZIECKIEM

Żadna matka, choćby stworzyła swemu dziecku jak najlepsze warunki do pomyślnego rozwoju moralnego i fizycznego, choćby je otoczyła najserdeczniejszą opieką, nie może być o nie spokojna, jeśli dookoła domu, w którym żyje jej dziecko syte, szczęśliwe, zdrowe i kochane, krążą dzieci głodne, biedne, brudne, o które nikt nie dba. Dzieci bezdomne i niczyje. To tak, jakby w czasie epidemji ktoś chciał ustrzec się od niej, nie zwalczając jej zasadniczo, tylko poprostu nie wychodząc z domu. A przecież nie uda się nikomu izolować się od życia! Zaraza fizyczna i moralna wciska się drzwiami i oknami, nawet do najszczęśliwszych i najszczelniej zamkniętych wnętrz.

Nie przez filantropję należy zwalczać niedolę dziecięcą. Nie. Filantropja nie leczy zła w zasadzie, tylko przynosi ulgę chwilową. Nie można kogoś wiecznie obdarowywać, wspierać, tylko należy doprowadzić go do tego, żeby nie potrzebował ani darów, ani wspierania. Żeby sam mógł sobie dać rady. W tej myśli działa opieka społeczna nad dzieckiem; wyprowadza je na drogę, po której będzie mogło samo iść dalej.

Różne są środki, któremi działa, zależnie od warunków i formy zła które ma zwalczać. Albo opiekuje się dzieckiem poza domem, dając mu możność spędzenia kilku godzin w instytucjach i zakładach otwartych, albo wkracza do domów i pomaga rodzinie w wychowaniu dziecka, albo zabiera dziecko opuszczone czy też zaniedbane i stwarza dlań sztuczny dom i sztuczną rodzinę.

Zaczyna od początku: tym pierwszym etapem opieki społecznej są stacje opieki nad niemowlętami i matkami, poradnie, „krople mleka“.

Dalej idą żłobki, ochrony czyli przedszkola, sale zajęć, świetlice, bibljoteki, półkolonje, kolonje i t. d.

Wszystkie te instytucje powinny być zorganizowane tak, żeby dzieci czuły się w nich jak najlepiej; żeby

życie ich jak najbardziej przypominało życie w rodzinie, a jak najmniej życie w koszarach; żeby mogły osiągnąć najwyższy rozwój, do jakiego są zdolne.

Oczywista rzecz, że wytworzenie tych warunków zależne jest przedewszystkiem od pracowników społecznych, od wychowawców. Na nic wszystkie systemy, jeśli wychowawcy będą nieudolni.

I nietylko o te wrodzone zdolności chodzi; chodzi także o umiejętność, o wykształcenie fachowe, któreby zastąpiło dyletantyzm, przy najlepszej nawet woli. Doświadczenie wykazało, że pracownica umiejętna kosztuje mniej, niż dyletantka. Znanym jest fakt, że w Ameryce Północnej (w Bostonie) miasto zaczęło mniej łożyć na dożywianie dzieci, odkąd chodzące po domach pielęgniarki, wysyłane przez instytucje opieki społecznej, nauczyły matki, jak mają swe dzieci racjonalnie odżywiać.

W państwach Europy Zachodniej np. w Szwajcarji, Belgji, gdzie opieka nad dzieckiem stoi bardzo wysoko, istnieją liczne szkoły, kształcące pracowników społecznych. W Polsce mamy taką jedną! Wydział Opieki Społecznej, przy studjum kulturalno - oświatowem.[1])

*) Warszawa, Śniadeckich 8.



PODZIWIANIE DZIECI

W jednym z numerów „Przeglądu Pedagogicznego" czytamy następujący przedruk z jednej z gazet.

„Konkurs na urodę dzieci". Dziś najpiękniejsze dzieci Warszawy otrzymają lalkę, konia, rower na polskim jarmarku gwiazdkowym. Wybrane zostaną: chłopczyk i dziewczynka. Do konkursu dotychczas wybrano w plebiscycie codziennym 33 dzieci".

„Przegląd Pedagogiczny" dodaje od siebie, że gdyby urządzić konkurs na pomysły kwalifikujące do czubków, to zapewne zwyciężyłby ten właśnie pomysł.

„Przegląd Pedagogiczny" sądzi bardzo ostro. Mogłyby się zarumienić nawet te mamusie, któreby takiego głupstwa, jak zaprowadzenie wystrojonego dziecka na konkurs — nie zrobiły... A jednak mogłyby się zarumienić. Bo choć nie zrobiłyby dużego głupstwa, popełniają tysiąc mniejszych, zachwycając się dziećmi przy dzieciach, szepcąc, wzdychając trącając się z zachwytu. Suponują one widocznie, że dzieci są tak głupie, iż nic z tych półsłówek nie zrozumieją, lub też nie chce się tym matkom przypuścić, że dzieci mogą zrozumieć, podchwycić i zapamiętać — takie bowiem przypuszczenie pocią-

gałoby za sobą konieczność zapanowania nad miłemi entuzjazmami.

My nie zdajemy sobie sprawy, jak nieraz bezmyślnie i okrutnie odnoszą się dorośli do dzieci. Ileż razy obdarzają maleństwa pieszczotami w zależności od ich urody i wdzięku! Nie umieją powstrzymać się od niechęci dla dzieci niemiłych, pospolitych, „minoderyjnych", dla dziewczynek brzydkich lub popisujących się. A przecież to są małe dzieci, potrzebujące, jak powietrza i chleba, mądrej przyjaźni starszych, piękniejące w słońcu tej przyjaźni, brzydnące w działaniu błędów otoczenia dorosłych.

A tymczasem, ta przyjaźń dorosłych jest ogromnie grymaśna. Raz nadmiarem pieszczot i podziwów paczy się dziecko, to znowu krytyką, surowością, nieżyczliwością zmusza się dziecko albo do nieufności, albo do walki o łaskawe spojrzenia, która np. u wrażliwych dziewczynek przechodzi w manierę i afektację. W końcu zawsze potopy pieszczot i litanje zachwytów spadają na dziecko naturalne, naiwnie wdzięczne, bezpośrednie, po to, żeby je, jeśli się da, skrzywić i wypracować dlań etykietkę: ładne, ale stare; malutkie, ładne, ale niemiłe.

Świat jest areną różnego typu walk. Jesteśmy codziennymi świadkami zadzierania nosa z racji cery, włosów, oczu, nóg, muskułów, sukienek, kapeluszy, pończoch, wreszcie wdzięku, siły, umiejętności i majątku. Z racji niezliczonych wartości i pseudowartości. Jesteśmy ciągłymi świadkami usilnego wspinania się na palce, aby tylko przewyższyć bliźniego. Ale czemuż wciągać w to dzieci, którym podobni mają wejść do Królestwa Niebieskiego! Czemuż to w dzieciach podniecać?!

Zaobserwujmy dzieci w ogrodzie. Jedno mówi: „A ja mam laleczkę". A drugie: „A ja mam w domu dwie laleczki". Jedno skacze i mówi: „A ja umiem skoczyć z ławki!" A drugie: „A ja na wsi to skakałem z dachu". Znamy takie malutkie, czteroletnie, które powiedziało do sierotki: „A ja mam mamę, aha!"

Już, już wyciągają się małe szyjki do śmiertelnie męczącego wyścigu życia, już się zaczynają palić w ambicjach małe pogodne serca, już niepotrzebne żądze trawią wyobraźnie. Niebawem zacznie się ta straszna, ta rozpowszechniona gra— odnajdywania w sobie wartości dla poniżenia bliźniego, i przedewszystkiem dlatego. Są pozory, że grze tej życie sprzyja, ale to są pozory i trzeba je demaskować wobec dzieci, a nie dzieci w tej grze podniecać.

Nie urządzajmy między sobą głośnych narad nad zaletami dzieci. bo to ich w zaletach nie umocni. Nie wydawajmy publicznych wyroków na „aksamitne rzęsy", „śliczne włoski", „dobre serduszka" i t. p., jeżeli chcemy piękne zachować pięknem w całem tego słowa znaczeniu i nie odbierać mu błogosławionej siły oddziaływania.

Stefanja Szuchowa.



CZWARTY LIST DO MAMUSI

w sprawie odry

A teraz chcę Cię pouczyć, jak należy postępować z dzieckiem, jeżeli zachoruje na odrę.

Nie wdając się w szczegóły, podam Ci tylko najważniejsze przepisy, któremi powinnaś się kierować w pielęgnowaniu swego dziecka.

1) W leczeniu odry znaczenie zasadnicze mają nie leki, lecz odpowiednia pielęgnacja dziecka i higjeniczne warunki mieszkaniowe.

2) Każdy przypadek odry, chociażby jak najlżejszy, ze względu na możliwość wystąpienia powikłań i chorób następczych, powinien pozostawać pod opieką lekarza.

3) O przypadku choroby należy zameldować w odpowiednim urzędzie (dozorze) sanitarnym. Lekarz sanitarny oceni warunki mieszkaniowe i pouczy Cię dokładnie, jak masz postąpić, aby nie przenieść zarazy na inne dzieci. Jeżeli dziecko chodzi do szkoły, należy, jak to już wyjaśniłem wyżej, natychmiast zawiadomić szkołę o jego chorobie.

4) Należy odosobnić zdrowe dzieci, najlepiej przez odesłanie ich do bezdzietnych krewnych lub znajomych.

5) Nie wolno wpuszczać do mieszkania dzieci obcych.

6) Musisz dbać o czystość powietrza w pokoju chorego dziecka. Nawet jednoizbowe mieszkanie powinno być kilka razy dziennie odpowiednio wietrzone, przynajmniej przez otwarcie na czas dłuższy lufcika, przy zamkniętych drzwiach i należytem przykryciu dziecka. Nie obawiaj się przeziębienia dziecka. Nie należy przegrzewać mieszkania. Jeżeli masz przynajmniej dwupokojowe mieszkanie, to trzymaj dziecko chore przez pół dnia w jednym pokoju, a drugie pół dnia w innym i umieszczaj dziecko w pokoju po długiem jego wietrzeniu przez otwieranie okien.

Z pokoju chorego usuń wszystkie zbyteczne rzeczy: firanki, obrazki książki, dywany i t. p. Nie należy zamiatać pokoju chorego dziecka, lecz zarówno podłogę, jak i kurz ze sprzętów ścierać zmoczoną w wodzie ścierką, którą codziennie należy wygotować.

O ile dziecko ma światłowstręt i łzawienie z oczu, zasłoń okna ciemną zasłoną, najlepiej koloru czerwonego.

Zwróć baczną uwagę na czystość bielizny, pościeli i wszystkich przedmiotów, otaczających dziecko.

7) Przy pielęgnowaniu dziecka powinnaś nosić biały długi fartuch, na głowie białą chustkę lub czepek; przed wyjściem z pokoju chorego należy zdjąć fartuch i czepek oraz umyć dobrze ręce i twarz. Przed wizytą lekarza należy przygotować dla niego specjalny fartuch, lub czystą koszulę nocną z rękawami lub czyste prześcieradło i ciepłą wodę do umycia rąk.

8) Pilnuj, aby dziecko nie leżało stale na plecach lub na jednym boku. Nakłaniaj dzieci starsze, aby kilka razy dziennie robiły po kilkanaście głębokich wdechów i wydechów. Dzieci małe najlepiej kilka razy dziennie nosić na ręku przez czas dłuższy.

9) Dbaj o czystość oczu i jamy ustnej dziecka. Oczy należy przemywać kilka razy dziennie roztworem kwasu bornego (1 łyżeczka kwasu bornego na szklankę gorącej wody); do każdego oka używaj oddzielnego kawałka waty. Dzieci starsze powinny 3 — 4 razy dziennie płukać usta i gardło wodą z solą lub roztworem kwasu bornego; dzieciom, nie umiejącym płukać gardła, należy często dawać do picia mocną limonjadę (co godzinę po kilka łyżeczek limonjady z ½ cytryny na pół szklanki wody przegotowanej). Pędzlować, a tembardziej szprycować dzieciom w gardle nie należy. Codziennie dobrze umyj dziecku twarz i ręce oraz rozczesz włosy.

10) D b a j o o d p o w i e d n i e o d ż y w i a n i e d z i e c k a w c h o r o b i e. W ciągu pierwszych kilku dni dziecko powinno być odżywiane dostatecznie lecz ostrożnie: kleiki, kaszki, ryż na wodzie lub rosole, sucharki, bułki, kefir, kisiel, galaretki jajko na miękko, herbata z mlekiem lub ze śmietanką, kakao na wodzie lub na mleku, kartoflanka, puree z kartofli, barszczyk i t. p. Po kilku dniach, po zblednięciu wysypki, o ile chory nie ma żadnych zaburzeń żołądkowo - kiszkowych (rozwolnienia, wymiotów) można i t r z e b a dawać choremu wszystkie potrawy, które jadał przed zachorowaniem i odżywiać go obficie. Należy dogadzać choremu i starać się o wywołanie apetytu.

11) M i e r z g o r ą c z k ę u d z i e c k a t r z y r a z y d z i e n n i e p r z y n a j m n i e j p r z e z d w a t y g o d n i e o d p o c z ą t k u c h o r o b y. Jeżeli po spadku gorączka po kilku dniach znów się podniesie, należy zawezwać lekarza, gdyż podniesienie się gorączki zwiastuje zazwyczaj wystąpienie powikłań: zapalenia średniego ucha, zapalenia płuc lub oskrzelików i innych zaburzeń chorobowych. Również należy jak najwcześniej zasięgnąć porady lekarza, gdy u dziecka wystąpi kaszel szczekający, chrypka, utrudnione oddychanie — objawy te świadczą o rozwijającym się dławcu (krupie) poodrowym.

Gdy dziecko po odrze nie poprawia się, poci się, jest osłabione, ma brak łaknienia, a zwłaszcza, gdy mierzenie gorączki wykazuje stały stan podgorączkowy (37,4° — 38,0°) — należy koniecznie poddać dziecko ścisłej obserwacji lekarskiej: objawy te najczęściej zwiastują rozwijającą się u dziecka gruźlicę. Dziecko takie powinno leżeć jak najdłużej w łóżku, powinno być należycie leczone; najlepiej wysłać takie dziecko na wieś, do lasu lub w góry. Wogóle pożądaną jest rzeczą, aby każde dziecko w kilka tygodni lub miesięcy po przebytej odrze spędziło kilka tygodni na wsi. Przy przyjęciu na kolonje letnie powinny mieć pierwszeństwo te dzieci, które przed niedawnym czasem przechodziły odrę.

12) Po wyzdrowieniu, mniej więcej po tygodniu od spadku gorączki, o ile dziecko czuje się zupełnie dobrze i nie jest zagrożone gruźlicą, może wstać z łóżka, a po wykąpaniu się może zacząć chodzić do szkoły, gdyż nie jest już zaraźliwe.

13) Odosobnione rodzeństwo również po tygodniu może wrócić do domu, lecz do szkoły, o ile nie przechodziło odry, może iść dopiero po 14 dniach od dnia odosobnienia.

14) Wobec nietrwałości zarazka odrowego w s z e l k i e o d k a ż a n i e (d e z y n f e k c j a) p o m i e s z c z e ń

po odrze jest zbyteczne; dostateczną jest rzeczą kilkakrotne należyte przewietrzenie pokoju.

* * *

Na zakończenie wzywam Cię, Matko, do ścisłego przestrzegania wszystkich wyżej wymienionych rad i wskazówek, gdyż to da Ci poczucie, żeś rozumnie i celowo wypełniła swój obowiązek względem chorego dziecka.

Doc. Dr. Wł. Szenajch.



O WYJAZDACH LETNICH

(Ciąg dalszy).

Nieopodal Zakopanego leży Poronin (740 m. n. p. m.), wieś podhalańska bardziej prymitywna, ale znakomicie nadająca się na letnisko.

Poza tem u podnóża wzniesienia Gubałowskiego znajduje się szereg wiosek góralskich, które dzięki warunkom klimatycznym przedstawiają dużą wartość leczniczą.

W Beskidzie Wschodnim znajdujemy miejscowości, posiadające klimat podalpejski. Na pierwsze miejsce wysuwa się tu górska stacja klimatyczna i letnisko Worochta (750 m. n. p. m.). Położona w dolinie, osłoniętej od wiatrów przez lesiste góry, posiada klimat b. łagodny.

W Beskidach znajdujemy szereg osiedli o bardzo dobrych warunkach, ale jeszcze niezmiernie prymitywnych.

Jeśli chodzi o miejscowości podgórskie, to w Polsce mamy ich b. wiele, zwłaszcza w Małopolsce i na Śląsku. Cały szereg z nich posiada prócz wartości klimatycznych, znakomite źródła lecznicze. Wymienić tu należy: Krynicę, Szczawnicę, Rabkę, Iwonicz, Żegiestów i szereg innych.

Poza tem istnieje cały szereg latowisk podgórskich, których główną zaletą jest chłodna lub ciepła kąpiel w rzekach górskich.

Nie możemy, ze względu na brak miejsca, wyliczać i opisywać wszystkich lub nawet większości miejscowości o klimacie podgórskim. Ograniczymy się więc do wymienienia niektórych, bardziej uczęszczanych.

Bystra — stacja klimatyczna (400 m. n. p. m.) na pograniczu Śląska i województwa krakowskiego. Wieś pięknie położona w górzystej okolicy. Około 20 minut od Bielska.

Czarniecka Góra — uzdrowisko w górach Świętokrzyskich (320 m. n. p. m.). Okolica lesista.

Czorsztyn — letnisko w Pieninach (500 m. n. p. m.) niedaleko Nowego Targu. Lasy iglaste. Mieszkania u górali.

Jaremcze — górska stacja klimatyczna (525 m. n. p. m.) w dolinie Prutu w powiecie nadwórniańskim. Lasy szpilkowe. Piękna okolica.

Jaworze — wieś podgórska na Śląsku (380 m. n. p. m.).

Łanczyn — letnisko podgórskie w pow. nadwórniańskim.

Maków — miasteczko w województwie krakowskiem (375 m. n. p. m.) stacja klimatyczna.

Mszana Dolna — letnisko w województwie krakowskiem (400 m. n. p. m.).

Ojców — letnisko w wojew. kieleckiem (405 m. n. p. m.) pięknie położone w dolinie, wzdłuż której płynie rzeczka Prądnik.

Pieskowa Skała — obok Ojcowa.

Rajcza — górska stacja klimatyczna (500 m. n. p. m.).

Skole — letnisko podgórskie (435 m. n. p. m.) w wojew. stanisławowskiem.

Spas — podgórskie letnisko w wojew. lwowskiem (około 350 m. n. p. m.) w dolinie górskiej nad Dniestrem.

Tuchla — górska stacja klimatyczna (550 m. n. p. m.) w wojew. stanisławowskiem.

Wisła — wieś podgórska na Śląsku, położona na stokach gór u źródeł rzeki Wisły (450 m. n. p. m.).

Zawoja — letnisko górskie w województwie krakowskiem, w dolinie rzeki Skawicy (530 m. n. p. m.).

Wyliczyliśmy niektóre tylko miejscowości. Brak wzmianki o pominiętych niechaj nie będzie wskazówką, że pobyt w nich jest przeciwwskazany.

Jeszcze kilka słów o wskazaniach do pobytu w klimacie podgórskim.

Wysyłamy tam dzieci osłabione, nerwowe, anemiczne. Poza tem przy troskliwej opiece, wykluczającej przemęczenie, skierowujemy osobniki z początkową gruźlicą. Ostrożność przy wyborze mieszkania względnie pensjonatu, jeśli chodzi o dzieci niegruźlicze, jest z tego względu bardzo wskazana.

Dr. Paweł Baumryter.
(d. c. n.)



Nad Prutem.

SZCZEPIENIE OSPY W MAJU

W zasadzie można szczepić ospę ochronną w każdej porze roku. Przyjęty powszechnie zwyczaj szczepienia ospy w maju ma swoje uzasadnienie. W tym czasie dzieci najmniej zapadają na choroby zakaźne, rzadziej niż w miesiącach letnich zachorowują na cięższe zaburzenia przewodu pokarmowego; w maju nie bywa jeszcze wielkich upałów, co nie jest obojętne dla dzieci gorączkujących po szczepieniu.

Z tych względów szczepienie dzieci w maju zasługuje na polecenie.

Wiek dziecka przy szczepieniu nie odgrywa roli. Można szczepić dzieci kilkotygodniowe. U niemowląt młodszych przebieg szczepienia bywa naogół łagodniejszy, niż u starszych.

Od dnia 1 maja do dnia 1 lipca odbywać się będzie w Warszawie przymusowe szczepienie ospy.

Przymusowemu szczepieniu podlegają dzieci w pierwszym roku życia i dzieci starsze, które z jakichkolwiek przyczyn nie były zaszczepione.

Lekarze sanitarni szczepić będą ospę codziennie bezpłatnie, prócz niedziel i świąt, od godz. 8.30 do 10.30 rano.

Biura urzędów sanitarnych mieszczą się dla komisarjatów pol. państw. 1, 2, 10 i 12 — przy ul. Jasnej 1, dla 3, 7, 19 i 22 — przy ul. Leszno 86, dla 4 i 5 — przy ul. Spokojnej 15, dla 6 i 8 — przy ul. Miedzianej 5, dla 14, 15 i 17 — przy ul. Brzeskiej 5, dla 16, 20 i 21 — przy ul. Puławskiej 26, dla 18, 24 i 25 — przy ul. Siedzibnej 3 i dla 26 na Kaskadzie przy ul. Marymonckiej 14.

Po upływie tygodnia od daty zaszczepienia, zaszczepiony powinien przybyć powtórnie do urzędu sanitarnego, gdzie po sprawdzeniu, czy ospa dobrze się przyjęła, otrzyma odpowiednie świadectwo.

Dr. Trenkner.

WYDZIELANIE MLEKA U NOWORODKÓW

Między 2 a 4 dniem po urodzeniu u większości noworodków, zarówno chłopców jak dziewcząt, gruczoły piersiowe (sutki) obrzmiewają, a nierzadko wydzielają płyn białawy, z wyglądu już podobny do mleka. Rzeczywiście skład chemiczny tej wydzieliny jest zbliżony do składu chemicznego mleka, mamy więc do czynienia z wydzielaniem mleka przez gruczoły mleczne noworodków.

Cała sprawa trwa niedługo, obrzęk gruczołów dosięga szczytu między 8-ym a 12-ym dniem, potem stopniowo zmniejsza się i w końcu 3-go tygodnia sutki noworodka wracają do normy.

Nie wiemy dokładnie, jaka jest przyczyna tego zjawiska, prawdopodobnie jednak drogą obiegu krwi, który przecież w życiu płodowem jest wspólny dla matki i dziecka, odgrywają tutaj te same czynniki, które powołują do czynności gruczoły mleczne matki.

Jak należy zachowywać się wobec obrzęku sutek i wydzielania mleka u noworodków?

Jedynie racjonalnem postępowaniem jest zabezpieczenie sutek noworodka od jakiegokolwiek urazu, a więc co najwyżej osłanianie ich wyjałowioną gazą lub watą od jakiegokolwiek uszkodzenia.

Natomiast na całkowite potępienie zasługują wszelkiego rodzaju rękoczyny jak wyciskanie i t. p. zabiegi, mające na celu usunięcie t. z. „łezek“ u noworodka.

Nierzadko następstwem tej bezmyślnej litości bywa znaczne obrzmienie a nawet zropienie (wrzód) gruczołów mlecznych. O ile przypadek dotyczy chłopca, sprawa może ograniczyć się do miejscowego wrzodu. Inaczej zaś rzecz przedstawia się u dziewczynki. Tutaj nawet niewielkie zapalenie sutki wskutek uszkodzenia tkanki gruczołowej może pociągnąć za sobą w przyszłości upośledzenie czynności lub zupełne zniszczenie gruczołu piersiowego. Niejedna przyszła karmicielka zawdzięcza swoją niezdolność karmienia tym niewłaściwym manipulacjom w zaraniu życia.

Dr. Trenkner.

O GIMNASTYCE ODDECHOWEJ

Zosia kicha, wciąż nawiedza ją katar; Janek śpi z otwartemi ustami, sapie i świszcze przez sen; Tadzio wciąż się zaziębia; Marysię często boli główka. Mamusiu, czy niema w tem trochę twojej winy? Wiem, że moje skromne zapytanie gotowe jest wywołać burzę protestów, a jednak twierdzę stanowczo, że mamusia nie jest bez winy. Bo w tych i innych podobnych niedomaganiach bardzo często przyczyny szukać należy w powierzchownem niedostatecznem, a więc złem oddychaniu. A nie powinno to ujść uwagi matki i temu zaradzić powinna bezwarunkowo. Zresztą to nie taka trudna sprawa, jakby się napozór wydawać mogło. Potrzeba tylko trochę znajomości organizmu dziecka, trochę dobrej woli, a reszta przyjdzie łatwo.

Oddychanie ma na celu wprowadzanie do ustroju naszego odpowiedniej ilości tlenu i wydalanie niektórych produktów przemiany materji, dla ustroju szkodliwych.

Dzięki oddechowi krew nasza ma możność stałego odnawiania się. Na tę odnowę wpływa tlen, który przez płuca wraz z naszym oddechem dostaje się do krwi. Organizm nasz pracuje, jak piec: o ile jest dobry ciąg, spalanie materjału odbywa się normalnie. Otóż jeżeli dosyć tlenu z powietrza doprowadzamy do płuc, to mamy dobry ciąg czyli utlenianie odbywa się normalnie. Jeżeli natomiast zbyt mała ilość powietrza dostaje się do płuc, spalanie odbywa się niedobrze i krew niedostatecznie odnowiona nie spełnia swego zadania wobec tkanek i komórek; wówczas nasz organizm niedomaga, zjawiają się różne zaburzenia ustrojowe i zmniejszona zdolność życiowa.

Aby doprowadzić dzieci do prawidłowego oddychania, należy mieć na uwadze dwojakiego rodzaju ćwiczenia: w pierwszych specjalna uwaga zwrócona być winna na rozwój klatki piersiowej, w drugich — na rozwój i elastyczność tkanki płucnej.

Kilka praktycznych wskazówek pozwoli młodej matce zastosować niektóre ćwiczenia bez pomocy specjalisty i wpłynąć dobroczynnie na zdrowie swego dziecka.

W odpowiedniej porze roku należy robić ćwiczenia oddechowe na świeżem powietrzu, w innych okresach w dobrze przewietrzonym pokoju, najlepiej przy oknie otwartem.

Ubranie należy mieć lekkie, przewiewne, nieuciskające.

Ćwiczenia robić bez pośpiechu, ze spokojem, wówczas, gdy żołądek nie jest obciążony, stopniując naprężenie muskulatury i siłę oddechu.

Pierwsze ćwiczenie z samego rana przed jedzeniem.

Wciągać powietrze należy przez nos, aby ogrzane dostało się do płuc i aby zostawić kurz na licznych włoskach w nosie. Wypuszczać natomiast należy zepsute powietrze ustami.

To są ogólne uwagi.

A teraz parę praktycznych wskazówek.

Ćwiczenie Nr. 1:



1-o Leżąc w łóżku poziomo, bez żadnego naprężenia, z nogami wyciągniętemi zarzucić ręce na głowę.

2-o Wolno, głęboko odetchnąć, jak gdyby wciągało się nosem woń kwiatu.

3-o Zatrzymać chwilkę powietrze.

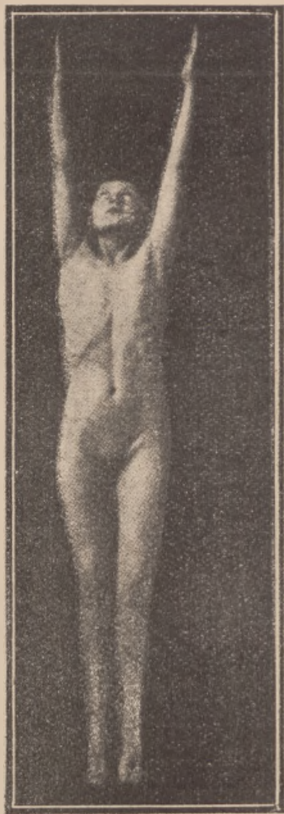
4-o Rozchyliwszy usta, wypuścić powietrze.

a) Ćwiczenie Nr. 1 ze zgiętemi nogami w kolanach, położywszy ręce na brzuchu i lekko uciskając,

b) Jak a, położywszy ręce na dołku,

c) Jak a, trzymając ręce na żebrach po prawej i lewej stronie klatki piersiowej.

Ćwiczenie Nr. 2:



1-o Stać prosto, ręce opuścić wzdłuż boków.

2-o Wciągać powietrze, podnosząc ręce, dopóki się nie zejdą nad głową.

3-o Zostać w tej pozycji chwilę.

4-o Wypuszczać wolno powietrze, wolno opuszczając ręce.

5-o Zrobić oddech odpoczynkowy, który polega na tem, że się dosyć prędko wciąga powietrze nosem,

a potem gwałtownie wypuszcza otwartemi ustami.

Ćwiczenie Nr. 3:

1-o Wdech.

2o Wydech głęboki.

3-o Bez oddechu, dopóki można bez nadmiernego wysiłku.

4-o Oddech odpoczynkowy.

Ćwiczenie Nr. 4:

1-o Siądź prosto w pozycji wygodnej; pierś, szyja, głowa powinny tworzyć jedną linję prostą. Ramiona odrzucić wtył, ręce swobodnie położyć na kolanach.

2-o Wciągnąć powietrze wdechem pełnym przez czas 4-ch uderzeń pulsu.

3-o Zatrzymać powietrze przez czas 2-ch uderzeń pulsu.

4-o Wypuszczać powietrze przez czas 4-ch uderzeń pulsu.

5) Odliczyć 2 uderzenia pulsu.

Wszystkie ćwiczenia robić z dzieckiem w formie zabawy.

Nie przerabiać odrazu wszystkich ćwiczeń. Na jednem posiedzeniu 2—3 razy powtórzyć ćwiczenie i nie więcej nad 2—3 ćwiczenia.

Na ćwiczenie 4-te kładę specjalny nacisk i zaznaczam, że w oddychaniu rytmicznem główna rzecz, którą zdobyć należy, to myślowe poczucie rytmu.

F. Kutnerówna.

KUCHNIA NIEMOWLĘCA

1. Zupka marchwiowa.

Wziąć:

250 gr. marchwi,

½ szklanki (100 cm.³) wody,

1¼ szklanki (250 cm.³) rosołu,

szczyptę (1 gr.) soli.

1. Oskrobać i wypłókać marchew.

2. Utrzeć na grubej tarce lub drobno pokrajać.

3. Pokrajaną marchew zalać ½ szklanką wody i postawić na wolnym ogniu.

4. Gotować przez 1—2 godziny, aż do zupełnego rozgotowania.

5. Przetrzeć następnie rozgotowaną marchew przez gęste sito.

6. Do przetartej gęstej papki wlać 1¼ szklanki (250 cm.³) rosołu, ugotowanego na mięsie albo na kościach, wsypać sól (1 gr.), dobrze wymieszać i trochę podgrzać.

2. Purée z rzodkiewki.

Wziąć:

250 gr. rzodkiewki.

¾ szklanki (150 cm.³) wody,

⅓—½ łyżeczki od herbaty (1½—2½ gr.) masła,

½ łyżeczki od herbaty (2½ gr.) mąki pszennej,

szczyptę (1 gr.) soli.

1. Uważać należy, aby rzodkiewka była: młoda, nie gorzka i nie sparciała.

2. Obrać rzodkiewkę z czerwonej łupy.

3. Utrzeć na tarce lub drobno posiekać.

4. Włożyć do rondelka, zalać wodą, osolić i postawić na wolnym ogniu.

5. Gotować przez ½ g., aż do zupełnego rozgotowania i wygotowania wody do połowy.

6. Rozgotowaną rzodkiewkę przetrzeć przez gęste sito.

7. Z pół łyżeczki młodego masła i pół łyżeczki mąki pszennej zrobić zaprażkę i włożyć w nią papkę z rzodkiewki, a ciągle mieszając trzymać krótko na ogniu, aby papka zawiele nie zgęstniała.

Uwaga: Nadaje się dla niemowląt, poczynając od 7 miesiąca życia.

3. Purée ze szpinaku.

Wziąć:

250 gr. szpinaku,

1 łyżkę stołową mleka,

⅓ łyżeczki od herbaty (1½ gr.) świeżego masła,

⅓ łyżeczki od herbaty (1½ gr.) mąki pszennej,

szczyptę soli (½—1 gr.)

1. Poobrywać liście szpinaku od ogonków.

2. Wypłókać oczyszczone liście w kilku wodach.

3. Opłókany szpinak wrzucić na gotującą się osoloną wodę i gotować przez 5 minut.

4. Po ugotowaniu odcedzić przez durszlak i przelać kilkakrotnie zimną wodą.

5. Gdy szpinak dobrze z wody osiąknie, posiekać go i przetrzeć 2 razy przez gęste sito.

6. Zasmażyć w rondelku na biało ⅓ łyżeczki młodego, niesolonego masła z ⅓ łyżeczki pszennej mąki ze szczyptą soli, starannie mieszając, aby nie było krupek.

7. Rozprowadzić zasmażkę 1 stołową łyżką mleka i rozbić mieszaninę dokładnie.

8. Wrzucić do rozprowadzonej zasmażki szpinak i razem poddusić na wolnym ogniu.

Uwaga:

W pewnych wypadkach zamiast mleka można użyć wody.

W ten sam sposób można przygotować purée z sałaty.

Powyższe purée nadaje się dla niemowląt, poczynając od 6 miesiąca życia.

Lucyna.

ODPOWIEDZI OD REDAKCJI NA PYTANIA RODZICÓW

1) P. Janinie Karczowej z Metelina.

Dietę 7-miesięcznego dziecka, karmionego sztucznie, stanowi 5 jedzeń. z tego jedno stanowi porcja kaszy manny na wodzie lub lekkim rosole (1—2 łyż. od herbaty kaszy, pół łyżeczki masła, 1 i pół łyżeczki cukru i 150 gr. (¾ szklanki) wody (po wygotowaniu) + 5—6 łyżeczek od herbaty przetartych jarzyn, 3 jedzenia à 120 gr. (8 łyż. stołowych) + 60 gr. (4 łyżki stołowe) kleju owsianego + 1 i pół — 2 łyżeczek od herbaty cukru i jedno jedzenie 150—180 gr. (10—12 łyżek stołowych) czystego mleka + 1 i pół łyżeczki cukru + 1—2 sucharki. Prócz tego między jedzeniami do 6 łyżeczek od herbaty surowych soków owocowych lub jarzynowych.

Uwaga: Przy stosowaniu rosołu nie trzeba dodawać do kaszy masła.

2) dla pp. Małaczyńskich w Mirczu, pow. hrubieszowski:

Dieta 11-miesięcznego dziecka wskazana w artykule „kilka słów o odłączaniu niemowlęcia od piersi“ w Nr. 1-ym naszego pisma.

Poza dietą dziecka przedewszystkiem należy zwrócić uwagę na dostateczny pobyt jego na świeżem powietrzu — w chwili obecnej do 5 godzin, jeśli tylko pogoda nie stoi na przeszkodzie.

3) p. B. S. — Warszawa.

O ile nie chcemy poddawać mleka powtórnemu gotowaniu, należy kaszkę ugotować oddzielnie na wodzie, a następnie zmieszać ją z mlekiem sterylizowanem.



Sukienka z różowego jedwabnego płótna z kolorowym haftem i mereżkami.

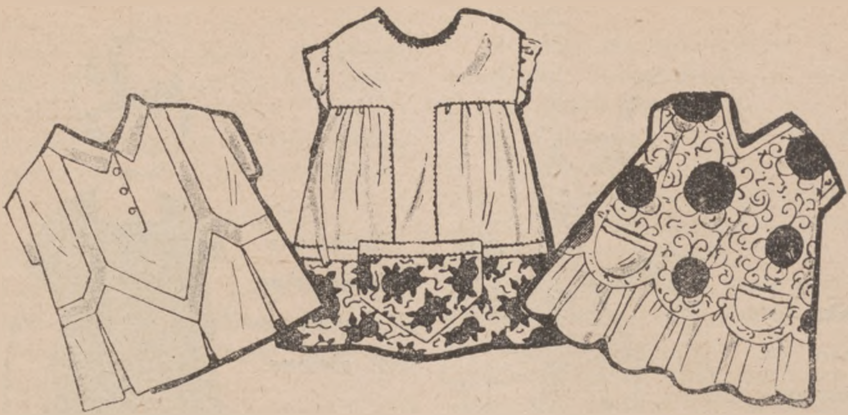


Ubranko z płótna bege, plisy ponsowe lub zielone.



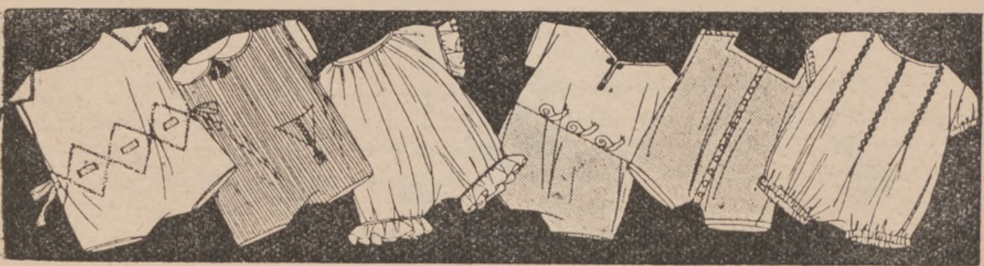


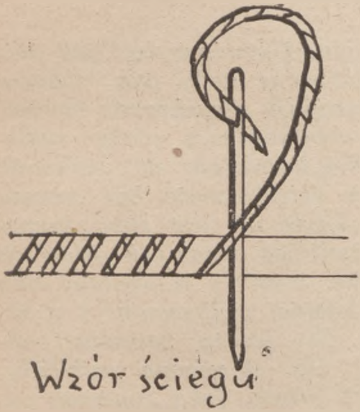
Ubranko z szarego płótna, przybrane kolorowemi pliskami.
Sukienka batystowa z dzierganemi ząbkami.



SUKIENKI I UBRANKA T. ZW. „PAJACYKI".

1. *Sukienka z rypsu bawełnianego écru, kołnierzyk i plisy morelowe.*
2. *Sukienka z jasnego kretonu, dół sukienki z kretonu w deseń.*
3. *Sukienka z kretonu w deseń, dół sukienki i kieszonki z kretonu jednolitego w odpowiednim kolorze.*
4. *Pajacyk z tricotiny — wyszycie gałązkowe.*
5. *Pajacyk z płócienka w paski. Kołnierzyk i obszycie rękawków białe.*
6. *Pajacyk z zefiru — rękawki i nogawki zakończone falbankami.*
7. *Pajacyk w dwóch kolorach z rypsu bawełnianego. Dół niebieski lub różowy, góra biała. Dół zielony lub szafirowy, góra écru.*
8. *Ubranko z szarego płótna, pliski czerwone. Zapięcie od góry do dołu.*
9. *Pajacyk z płócienka. Trzy fałdy z przodu są przytrzymane ściegiem krzyżykowym. Rękawki i nogawki ściągnięte na gumkę.*

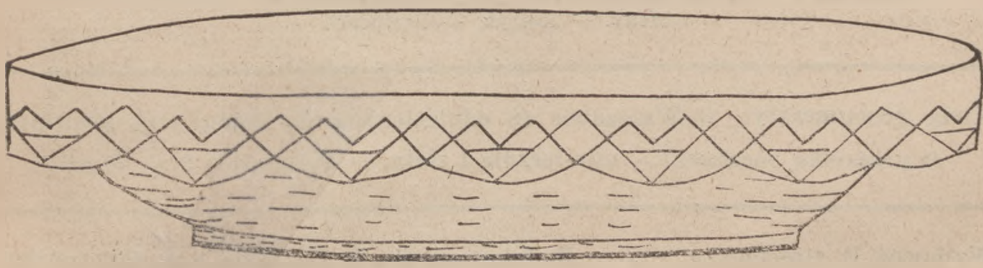




KOSZYCZEK NA PIELUSZKI.

Podaję tu pomysł i wzór sprzęciku, który widywałam we Francji, a który ze względu na estetykę pokoju byłby bardzo miły. Jest to koszyczek na pieluszki przygotowane na użytek w ciągu dnia. Leżą one zwykle na krześle, na łóżku, gdziekolwiek zresztą na wierzchu, co zawsze nadaje wygląd pokoju niesprzątniętego i nieuporządkowanego. Jakiś najzwyklejszy płaski koszyczek albo skrzyneczkę wykładamy wewnątrz białym materjałem ewentualnie szarem płótnem, a nazewnątrz obszywamy albo obijamy falbanką, którą ozdobić możemy haftem lub zrobić ją z barwnego materjału. To już zależy od upodobań, czasu i t. p. Szanownych Czytelniczek. Podaję tu bardzo łatwy wzór, zrobiony niezmiernie prostym ściegiem, grubą zawełną coton perle, nadający się na szare płótno. Na koszulkę i kaftanik możnaby wewnątrz koszyczka przyszyć kieszonkę. Zamiast obijać falbanką, możnaby zrobić odpowiedniej wielkości i kształtu serwetkę, którą przykrywałoby się koszyczek.

A. K.





FARTUSZKI.

W garderobie dziecięcej powinno być jak najwięcej fartuszków, zwłaszcza w lecie, gdy zabawy i zajęcia w ogrodzie powodują nieuchronne brudzenie ubrania. Fartuszki zaoszczędzają wtedy sukienek i ubranek, a są od nich łatwiejsze do zrobienia i do prania. Dzięki nim dziecko może być zawsze czysto ubrane, a jednocześnie nie jest zbyt krępowane przy zabawie. Rozwijając w naszych dzieciach zamiłowanie do czystości, musimy je nauczyć, aby do zabawy w piasku, klejenia, podlewania i t. p. zajęć nakładały fartuszki. Nie należy natomiast nigdy nakładać fartuszka na zbrudzoną sukienkę, aby brud zakryć. „Patrz nianiu, jaką Janeczek ma brudną sukienkę, nałóż mu czysty fartuszek". Tak się często robi, ale czy się w ten sposób cokolwiek osiągnęło? Sukienka pozostała brudną, a fartuszek rozminął się ze swą rolą.

Fartuszki powinny być ładne, ale równocześnie praktyczne, trwałe i łatwe do prania. Najlepiej robić je z szarego płótna lub kolorowych materjałów bawełnianych, ale takich, które nie puszczają w praniu. Wyszywać najlepiej bawełną D. M. C., która po praniu nie zmienia koloru. Dobrze jest bawełnę przeznaczoną do haftu zanurzyć w gotującej się wodzie z octem — każdy kolor oddzielnie.

Do tego numeru dołączamy formę bibułkową ładnego fartuszka oraz wzory haftów na fartuszki na tablicy robót.

H. Ż.

TREŚĆ NUMERU.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) — miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 2 zł. 70 gr.

Wydawca E. Grocholska. Redaktorzy: Dr. R. Barański i W. Pełczyńska.

Niebawem ukaże się w druku drugi zeszyt Bibljoteki Młodej Matki, który zawierać będzie „List do mamusi w sprawie szkarlatyny", Doc. Dr. Władysława Szenajcha.

Drukarnia Rotacyjna, Marszałkowska 148.